Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor: Lo que usted necesita saber

DEPARTAMENTO DE RELACIONES INDUSTRIALES DE CALIFORNIA DIVISIÓN OCUPACIONAL DE SALUD Y SEGURIDAD CAL/OSHA JUNIO DEL 2008

SALVE VIDAS: Siga la Norma de Cal/OSHA para la Prevención de Enfermedades Causadas por el Calor

by Len Welsh, Chief, Cal/OSHA

Al subir la temperatura también se incrementa el riesgo de las enfermedades causadas por el calor, una condición medica que resulta cuando el cuerpo no puede modular su propia temperatura para enfriarse. No podemos enfatizar a todos los empleadores, fuerte y suficientemente, que las enfermedades causadas por el calor pueden ser mortales. Generalmente este es el mayor riesgo a la que están expuestas las personas que trabajan al aire libre y es por esta razón que California desarrolló su norma de prevención de las enfermedades causadas por el calor.

En la investigación del 2006, Cal/OSHA encontró que el 84 por ciento de todas las enfermedades causadas por el calor, ocurrieron en julio de ese año durante la ola de calor. Este además demuestra la necesidad de que los empleadores pongan en práctica medidas preventivas adicionales durante el exceso de calor.

La mejor defensa contra las enfermedades y fatalidades causadas por el calor, es la prevención. La norma de prevención de las enfermedades causadas por el calor, Titulo 8, del Código de Regulaciones de California, Sección 3395, adoptada el 15 de Junio del 2005, requiere que todos los empleadores con sitios de trabajo al aire libre tomen 4 pasos básicos para prevenir estas enfermedades.

Los cuatro pasos básicos se muestran a la derecha. Dentro de esta hoja informativa usted leerá lo que se requiere y algunas prácticas ejemplares sugeridos que van más allá de la norma para que pueda crear un lugar de trabajo sano y seguro para sus trabajadores.

Su cooperación y cumplimiento son esenciales para ayudarnos a mantener a los trabajadores de California en su sitio de trabajo, contribuyendo al bien estar de sus familias y el crecimiento de nuestra economía.

Sinceramente,Len Welsh
Chief, Cal/OSHA

Pasos basicos para prevenir las enfermedades del calor

1. Entrenamiento
Proveer entrenamiento a todos los trabajadores, incluyendo los supervisores o mayordomos.

2. Agua
Proveer suficiente agua pura y fresca de manera que cada empleado pueda tomar por lo menos cuatro tazas por hora si así lo desean *y alentarlos a que la tomen*.

3. Sombra
Proveer acceso a la sombra, por lo menos 5 minutos de descanso cuando el empleado o la empleada crea que necesita un período de recuperación para prevenir enfermarse. *Ellos no deben esperar hasta sentirse enfermos.*

4. Procedimiento escrito
Desarrollar en forma escrita y poner en acción procedimientos que darán cumplimiento a la norma de prevención de enfermedades causadas por el calor.

Tipos y síntomas de enfermedades causadas por el calor

Insolación es el problema más grave para la salud de los que trabajan en ambientes calurosos. La insolación ocurre cuando falla el sistema interno del organismo que controla la temperatura base del cuerpo. La transpiración se detiene y el cuerpo ya no puede eliminar el exceso de calor. De no tratarse prontamente, la victima morirá.

Las señales incluyen:

- Confusión mental, delirio, pérdida del conocimiento, convulsiones y coma;
- Una temperatura corporal de 106 grados F (40.5 grados C) o más alta; y
- Piel seca y caliente con manchas rojas o azuladas.

Agotamiento por el calor resulta de la pérdida de fluido y de sal por medio del sudor, cuando el trabajador ha dejado de beber suficiente agua y reponer la sal. El trabajador que tiene agotamiento por el calor aún suda pero experimenta debilidad y fatiga extrema, mareos, náusea o dolor de cabeza. La piel es húmeda, pegajosa, la complexión pálida, ruborizada y la temperatura del cuerpo normal o ligeramente alta.

Calambres por el calor son espasmos musculares dolorosos que ocurren cuando el trabajador suda copiosamente con pérdida de sal. Bebe bastante agua sin reponer las sales. Músculos cansados, los que son usados para hacer el trabajoson usualmente los más susceptibles a calambres.

Desmayos puede ser un problema para el trabajador no acostumbrado a trabajar en ambiente caliente y que esta estático en el calor sin moverse.

Salpullido, también conocida como fiebre miliar, ocurre en ambientes calurosos y húmedos en donde el sudor no es fácilmente evaporado de la superficie de la piel. Cuando es extensivo o complicado por infección, puede ser tan incómodo que impide el dormir bien, el desarrollo del trabajador o puede resultar en incapacidad total o parcial.

Prácticas Ejemplares: Más allá de lo básico

La norma de prevención de las enfermedades causadas por el calor provee una fundación sólida que los empleadores deberán seguir, para proteger a sus empleados que trabajan al aire libre de las enfermedades y muertes causada por el calor. Pero con las temperaturas extremas que estamos experimentando y que pueden repetirse en estos meses venideros, Cal/OSHA recomienda que los empleadores hagan más de lo básico para la seguridad del trabajador y que tomen la iniciativa para proveer un ambiente de trabajo saludable.

Además de los requisitos de la norma, pueden ponerse en función numerosas prácticas ejemplares para agregar un grado adicional de seguridad al sitio de trabajo.

Compruebe el Clima

Primero desarrolle el hábito de comprobar el índice de calor. Si anticipa ondas de calor usted puede prepararse. *www.nws.noaa.gov/om/heat/index.shtml*

Entrenamiento de último minuto

Aunque la norma requiere entrenamiento inicial, como práctica ejemplar, el empleador puede considerar proveer entrenamiento diario o semanal de último minuto durante el verano, sobre las enfermedades causadas por el calor.

IIPP

Como práctica ejemplar, los empleadores son alentados a integrar los procedimientos de prevención de enfermedades causadas por el calor en su programa de prevención de heridas y enfermedades (IIPP por sus siglas en Inglés).

La Norma de Cal/OSHA para Prevención de Enfermedades del Calor: Lo que requiere

Entrenamiento

Antes que los empleados trabajen al aire libre, se requiere que los empleadores les provean entrenamiento sobre la prevención de las enfermedades causadas por el calor. Este entrenamiento obligatorio para supervisores y trabajadores bajo la nueva norma incluye la siguiente información:

- Riesgos personales y ambientales.
- Plan de prevención y procedimiento del empleador.
- La necesidad de beber agua frecuentemente durante el día.
- Importancia de la aclimatación—permitirle al cuerpo ajustarse gradualmente a trabajar a altas temperaturas.
- Tipos, síntomas y condiciones de las enfermedades causadas por el calor.
- Procedimientos del empleador para responder a estos síntomas.
- Necesidad de informar inmediatamente al empleador de cualquier condición y síntoma.
- Procedimiento del empleador para contactar los servicios médicos de emergencia. Esto incluye métodos alternativos de transportación.
- Procedimiento del empleador para tener comunicación de emergencia. Esto incluye los procedimientos para responder en casos de emergencias tales como el sitio de la emergencia, servicios médicos locales y medios de comunicación alternativos.

Aclimatación

Un componente del entrenamiento de los empleados sobre la prevención de enfermedades causadas por el calor, es aclimatación o adaptarse a la actividad física en un clima caliente. El cuerpo necesita tiempo para adaptarse a un aumento de humedad y temperatura, especialmente cuando se está ejerciendo una actividad física vigorosa. Típicamente, las personas necesitan de cuatro a catorce días para ajustarse totalmente a un aumento de temperatura significativa. Los datos de Cal/OSHA revelan que la mayoría de las muertes relacionadas con el calor que sucedieron el año pasado en los sitios de trabajo, ocurrieron a empleados nuevos que solamente habían estado de uno a cuatro días en el trabajo y que no estaban acostumbrados a trabajar en ambientes húmedos y calurosos.

Mientras la norma de prevención de enfermedades causadas por el calor manda que los empleadores entrenen a los trabajadores sobre la importancia de aclimatarse, es responsabilidad del empleador determinar cual proceso de aclimatación usará. La mejor estrategia es permitir a los empleados, especialmente a los nuevos, a acostumbrarse a climas calientes, incrementando gradualmente hasta que pueda cumplir el turno y cantidad de trabajo deseado. Otra buena estrategia en días muy calientes, es variar el horario de trabajo de manera que más trabajo pueda hacerse durante la parte más fría del día, aumentar la frecuencia de descanso y toma de agua, y usar el sistema de compañero de manera que los trabajadores y supervisores puedan monitorearse el uno al otro. También, se les debe recordar a los trabajadores de los beneficios refrescantes al usar vestimenta amplia y de colores claros y sombrero de ala ancha, cuando sea posible.

Sombra

Datos recientes de salud y seguridad demuestran que todas las víctimas que sobrevivieron a las enfermedades causadas por el calor tuvieron sombra disponible durante los períodos de trabajo, almuerzo o descanso. Bajo la nueva norma de Cal/OSHA, una persona que trabaja al aire libre que quiere enfriarse debe ser proveído con sombra durante un mínimo de 5 minutos. Para los períodos de recuperación, la sombra

Más Prácticas Ejemplares

Agua y descansos

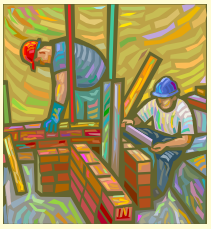
Otra práctica buena es no proveer bebidas con cafeína o azúcar ya que la cafeína o el azúcar pueden deshidratar más a las personas. Agregue hielo al agua, aumente el número de descansos y mantenga el agua disponible para los trabajadores.

Sombra

Provea sombra a sus trabajadores a como es requerido y como sea posible. Piense en fuentes de sombra fáciles de armar portátiles de sombra, tales como sombrillas, toldos y otras estructuras temporales y recuerde que la inversión que esta haciendo es en la vida y salud de sus trabajadores.

Ropa

Otra estrategia sencilla para evitar las enfermedades causadas por el calor es la de permitir el emplear los beneficios de enfriamiento de ropa floja, colores claros y sombrero de ala ancha cuando el trabajo lo permita.



Monitoreo

Utilice el sistema de "camarada," de manera que trabajadores y supervisores se observen mutuamente cuando se encuentran en el campo.

Cambio de Horario

Cuando las temperaturas sean excesivas, cambie su horario de trabajo para realizar el trabajo más pesado durante la parte más fresca del día o considere empezar y/o terminar los turnos más temprano. También alterne los turnos cuando sea posible.

debe estar disponible a empleados todo el tiempo. En otras industrias diferentes a la agricultura, se pueden tomar otras medidas diferentes a la sombra para proveer enfriamiento, si ellos pueden demostrar que las alternativas son por lo menos equivalentes a la sombra.

De acuerdo a la nueva norma, sombra significa el bloqueo directo de la luz del sol. La sombra es suficiente cuando los objetos en esta área no proyecta sombra y existe suficiente espacio para que el trabajador este cómodo. La sombra no es adecuada cuando la temperatura en el área sombreada no provee el pronto enfriamiento. Usted debe evitar las fuentes de sombra tales como techos de metal o vehículos que están calientes por el sol. Tractores y otras maquinarias tampoco califican como fuentes de sombra y tienen el potencial de crear peligros mayores.

Si usted tiene empleados que trabajan al aire libre, considere algunas fuentes de sombra portátiles y fácil de armarse, tales como sombrillas, toldos u otras estructuras temporales. Edificios, toldos y árboles pueden calificar como sombra tanto como puedan bloquear la luz solar, sean ventilados o abiertos al movimiento del aire.

Agua

El tercer componente de la norma requiere que los empleadores provean a los trabajadores que están al aire libre cuatro tazas (un cuarto de galón) de agua potable, fresca y fría por persona por hora. Los datos de casos estudiados por Cal/OSHA revelaron que el agua potable se encontraba presente en la mayoría de los sitios de trabajo, sin embargo, el 96 por ciento de las personas que sucumbieron al calor sufrieron deshidratación. Por lo tanto, es crítico recordarles a los trabajadores a que beban agua frecuentemente.

Procedimiento Escrito

La norma requiere que el empleador prepare por escrito los procedimientos para prevenir las enfermedades causadas por el calor y que estén disponibles para los empleados y representantes de Cal/OSHA cuando sea solicitado. Estos procedimientos escritos deben incluir:

- Como va a cumplir el empleador con los requisitos de la norma de las enfermedades causadas por el calor.
- Como va a responder el empleador a los síntomas de una posible enfermedad causada por el calor.
- Como el empleador va a contactar los servicios médicos de emergencia, y si se hace necesario, como el trabajador va a ser transportado a un punto donde el proveedor de servicios médicos de emergencia, se encontrarán.
- En el caso de emergencia, como el empleador se asegurará de suministrar a los servicios de emergencia, direcciones claras y precisas para llegar al sitio de trabajo.

Se invita a los empleadores a integrar sus procedimientos de prevención de enfermedades causadas por el calor en su Programa contra la Prevención de Lesiones y Enfermedades.

Cree un lugar de trabajo seguro, sano y productivo

Todos los elementos de la norma de prevención de enfermedades producidas por el calor deben ser puestos en práctica para prevenir serias enfermedades a sus trabajadores. Al proteger a sus empleados de las enfermedades causadas por el calor, usted está promoviendo un sitio de trabajo más productivo y saludable.

Para conocer más acerca de la norma de prevención de enfermedades causadas por el calor, por favor visite *www.dir.ca.gov.*

Oficinas Regionales de Cal/OSHA

Concord	(925) 602-6517
Foster City	(650) 573-3812
Fremont	(510) 794-2521
Fresno	(559) 445-5302
Los Angeles	(213) 576-7451
Modesto	(209) 576-6260
Monrovia	(626) 256-7913
Oakland	(510) 622-2916
Redding	(530) 224-4743
Sacramento	(916) 263-2800
San Bernardino	(909) 383-4321
San Diego	(619) 767-2280
San Francisco	(415) 972-8670
Santa Ana	(714) 558-4451
Santa Rosa	(707) 576-2388
Torrance	(310) 516-3734
Van Nuys	(818) 901-5403
Ventura	(805) 654-4581
West Covina	(626) 472-0046

Department of Industrial Relations

Division of Occupational Safety & Health—Cal/OSHA

1515 Clay Street, Suite 1901
Oakland, CA 94612

www.dir.ca.gov

June 2008

Los Servicios de Consulta de Cal/OSHA ofrecen entrenamiento sobre la prevención de las enfermedades causadas por el calor

Talleres, seminarios de entrenamiento y otros servicios educacionales se ofrecen a lo largo del estado. Cal/OSHA Consultation Services (Servicios de Consultación) ofrece una variedad de servicios a los empleadores, incluyendo consultas telefónicas, publicaciones y talleres informativos, para que se puedan reducir la cantidad de lesiones y enfermedades en el trabajo. Adicionalmente, los empleadores pueden recibir reconocimiento por sus logros y exenciones de inspección por medio de programas de alianza auspiciados por Cal/OSHA. Los servicios de consulta que Cal/Osha Consultation ofrece son confidenciales y totalmente gratis. Para mayores detalles, favor de llamar al 1-800-963-9424 o vea nuestro sitio en el internet, en *www.dir.ca.gov*.

Información gratis sobre la prevención de las enfermedades causadas por el calor

Herramienta electrónica (etool), de Prevención de las Enfermedades Causadas por el Calor

Aprenda acerca de los factores de riesgo, lo básico para prevenir y responder a las enfermedades causadas por el calor, y como desarrollar un programa escrito de prevención de las enfermedades causadas por el calor. Esta herramienta electrónica (etool), contiene advertencias para avisarle de situaciones y condiciones de alto riesgo. También ofrece información detallada sobre prácticas ejemplares que son efectivas para prevenir, reconocer y responder a las enfermedades causadas por el calor. Se incluyen consejos inteligentes y sugerencias prácticas para ayudarle a poner en práctica un programa efectivo.

Visite *www.dir.ca.gov/dosh/etools/08-006/index.htm* para obtener lo último sobre las enfermedades causadas por el calor.

Protéjase de las Enfermedades Causadas por el Calor

Estas tarjetas manuales sugieren pasos prácticos que los empleados pueden tomar para prevenir las enfermedades causadas por el calor. (Español y Inglés)

Publicaciones Gratis

Más de 100 publicaciones gratis sobre diversos tópicos y en varias idiomas, incluyendo el Español, se pueden obtener por internet. Los puede bajar de nuestro sitio, *www.dir.ca.gov/dosh/PubOrder.asp*.